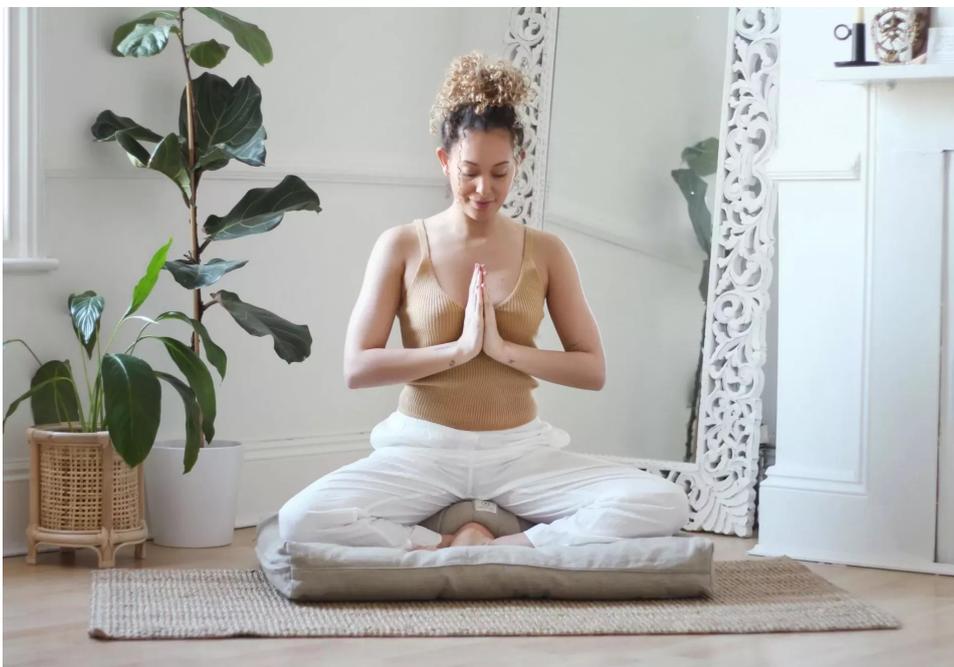




## Finden Sie Momente der Ruhe inmitten einer geschäftigen Welt

Die moderne Welt bringt viele Dilemmata mit sich, die sich auf unsere Gesundheit auswirken, aber meiner Meinung nach ist keines weit verbreiteter als die Fähigkeit, sich auszuruhen und ruhig zu sein. Als Kind der Achtziger erinnere ich mich, dass Margaret Thatchers legendärer 4-Stunden-Schlaf irgendwie tugendhaft wirkte, unabhängig von ihrer Politik. Mit unserer 24-Stunden-Kultur möchten wir in der Lage sein, alles zu einer für uns bequemen Zeit zu tun, einschließlich Essen, Einkaufen, eine medizinische Diagnose, vielleicht alles im Namen von Produktivität und Effizienz. Zunehmend wird erkannt, dass dies für unsere physische und psychische Gesundheit möglicherweise nicht optimal ist. Satchin Panda untersucht &hellip;



Die moderne Welt bringt viele Dilemmata mit sich, die sich auf unsere Gesundheit auswirken, aber meiner Meinung nach ist

keines weit verbreiteter als die Fähigkeit, sich auszuruhen und ruhig zu sein. Als Kind der Achtziger erinnere ich mich, dass Margaret Thatchers legendärer 4-Stunden-Schlaf irgendwie tugendhaft wirkte, unabhängig von ihrer Politik. Mit unserer 24-Stunden-Kultur möchten wir in der Lage sein, alles zu einer für uns bequemen Zeit zu tun, einschließlich Essen, Einkaufen, eine medizinische Diagnose, vielleicht alles im Namen von Produktivität und Effizienz.

Zunehmend wird erkannt, dass dies für unsere physische und psychische Gesundheit möglicherweise nicht optimal ist. Satchin Panda untersucht in seinem Buch *The circadian code*, wie unsere biologischen Rhythmen eingestellt sind und wann es für uns optimal ist, zu schlafen, zu essen und zu trainieren, um gesund zu sein, zu wachsen und zu regenerieren. Daneben ist seit langem bekannt, dass der in Ruhe aktive parasympathische Teil des vegetativen Nervensystems uns dabei hilft, Körperfunktionen wie Verdauung, Schlaf und Wachstum zu regulieren. Darüber hinaus deuten zunehmende Hinweise darauf hin, dass eine Dysfunktion unseres fein ausbalancierten Nervensystems durch Stress zu weit verbreiteten physiologischen Veränderungen und Krankheiten führen kann (1, 2). Zu lernen, wie man das Nervensystem reguliert, kann die allgemeine Gesundheit verbessern (3).

Ruhe kann für unseren Körper genauso wichtig sein wie Bewegung. Wenn ich mit Patienten konfrontiert bin, denen es schwer fällt zu schlafen, schwer abzuschalten, schwer auszuruhen, frage ich mich, wie wir als Gesellschaft das Blatt verschieben können.

Wie David Whyte in seinem Buch „Tröste“ feststellt, ist Ruhe keine Selbstverständlichkeit, sondern eine Vorbereitung darauf, unser Bestes zu geben und an einem Ort anzukommen, an dem wir verstehen können, was uns bereits gegeben wurde.

Wenn wir uns ausruhen, haben wir Angst, nicht produktiv zu sein, etwas zu verpassen, Angst vor der Stille. Aber vielleicht ermöglicht uns Ruhe, produktiver und kreativer zu sein. Meine Interpretation von Pablo Nerudos Gedicht Stille ist, dass wir uns durch das Ausruhen besser verstehen, erfahren, wie es ist, mit anderen verbunden zu sein, mit der Natur ohne Worte, ohne Taten. Zu beobachten und neugierig zu sein, weg von der ständigen Bewegung des Lebens.

Restorative Yoga ist nur eine Möglichkeit, sich auszuruhen. Da sind andere. Für mich schafft Restorative Yoga jedoch die Bedingungen, die es ermöglichen, das Nervensystem an einen Ort zu verlagern, der sich sicher anfühlt, es ermöglicht den Körper anzuhalten und den Atem zu erforschen, den äußeren

Angriff auf die Sinne zu reduzieren und unsere Physiologie zu ermöglichen zurücksetzen, reparieren und wachsen.

**Wenn Sie nach Leseressourcen suchen, die Ihnen bei Ihrer Yoga-Reise helfen, sind Sie in der Yogamatters-Bibliothek genau richtig Hier.**

**Praktische Referenzen:**

1) Sapolsky 2004. Warum Zebras keine Geschwüre bekommen.

2) Porges et al. 2011 Die Polyvagale Theorie:  
Neurophysiologische Grundlagen von Emotionen, Bindung,  
Kommunikation und Selbstregulation

3. Davidson, RJ und McEwen, BS (2012). Soziale Einflüsse auf die Neuroplastizität: Stress und Interventionen zur Förderung des Wohlbefindens. *Nat. Neurosci.* 15, 689-695. doi: 10.1038/nn.3093

**Wir haben einen KOSTENLOSEN wöchentlichen Online-Community-Yoga-Kurs zum Ausprobieren! Buchen Sie jetzt Ihren Platz, Hier.**

Aus der Feder von Yogamatters

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**